



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Schafskäsesalat mit Artischocken

- GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 200 g Schafskäse
- 6 Artischockenherzen, aus dem Glas
- 10 gelbe Kirschtomaten
- 8 getrocknete Tomaten
- 150 g Buschbohnen
- Salz
- 1 Bund Basilikum
- 60 g dunkle Oliven, entsteint

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Schafskäsesalat mit Artischocken

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

37,2 g Fett      6,3 g Kohlenhydrate      48,7 g Eiweiß      7,9 g Ballaststoffe  
414 kcal Brennwert

**Schafskäsesalat mit Artischocken:** 200 g Schafskäse in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 6 Artischockenherzen vierteln, 10 gelbe Kirschtomaten halbieren und 8 getrocknete Tomaten ebenfalls vierteln. 150 g Buschbohnen putzen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abkühlen und abtropfen lassen.

Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen. 60 g dunkle Oliven grob hacken. Alles in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.

Aus 20 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore**, 90 ml Wasser und 90 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** ein Dressing rühren.

Den Salat mit dem Tomatendressing marinieren und servieren.